

Volume 19
Number 3
Summer, 2006



Expression

Bulletin of the National Advisory Council on Aging

When disaster strikes!

Natural and human-made disasters occur now more frequently than ever. Recently, several high-profile disasters such as 9/11, the 2003 European heat wave, the SARS outbreak, the Indian Ocean tsunami and hurricanes Katrina and Wilma have opened many eyes and minds to potential threats that exist all around the world.

The statistics are staggering: between 1995 and 2004, worldwide disasters killed nearly one million people, affected another 2.5 billion people and caused billions of dollars in damages. Rapid climate changes, global conflicts and the wider spread of diseases may increase the risk of large-scale emergencies in the coming decades.

While many seniors are capable of fending for themselves in an emergency situation, advancing age puts us all at greater risk of

injury or death. Yet when medical services are in high demand and resources are in short supply, older people are the least likely to receive aid. Often, it's the most

vulnerable community members, such as frail older adults and seniors with special needs, who are cared for last. Planning is needed to correct this situation.

But being a senior does not necessarily imply vulnerability. Older people have a wealth of experience

that often translates into valuable coping strategies for the entire community. In preparing emergency plans, seniors need to be considered, consulted and engaged.



Canadian Press CP

Bhupinder Kaur Dhillon
NACA member



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

National Advisory
Council on Aging

Conseil consultatif national
sur le troisième âge

Canada



NACA

The National Advisory Council on Aging consists of up to 18 members from all parts of Canada and all walks of life. The members bring to Council a variety of experience and expertise to advise the federal Minister of Health, his colleagues and the public on the situation of seniors and the measures needed to respond to the aging of the Canadian population. Current NACA members are:

Gilbert Barrette, QC
Lloyd Brunes, NWT
Bhupinder Dhillon, BC
Robert Dobie, QC
Reg MacDonald, NB
Verdon Mercer, NL
Roberta Morgan, YK
Mohindar Singh, MB
Mike Sommerville, ON

Expression is published four times a year by the National Advisory Council on Aging. The bulletin is available on the NACA Web site. Please send your comments or change of address notice to:

National Advisory Council on Aging

Postal Locator 1908A1
 Ottawa, Ontario
 K1A 1B4

Tel.: (613) 957-1968

Fax: (613) 957-9938

E-mail: info@naca-ccnta.ca

Web site: www.naca.ca

Agreement No. 40065299
 ISSN: 0822-8213

■ An unpredictable planet

Natural disasters have occurred throughout our planet's history: ice ages, plagues, floods, droughts, forest fires, etc., have tested human resources for millenia and have probably contributed to much of our resourcefulness as a species. But recently, heat waves and cold snaps, heavy rains and prolonged droughts, severe storms of all kinds (hurricanes, tornadoes, ice storms, hail storms, etc.) are becoming more frequent and more powerful because of our rapidly changing global climate. Weather extremes are causing more and more natural disasters all around the world, and Canada is no exception. Epidemics are also more likely to spread quickly because of global travel and commerce.

Coping with disasters requires preparation. People with well thought-out emergency plans respond better to disaster situations than those without. Monitoring global meteorological trends, recognizing your personal strengths and weaknesses and the likely causes of disasters in your area, along with planning and regular emergency drills can make a bad situation much more manageable... it can even save your life.



Canadian Press CP

Recent natural disasters in Canada

| Event, Year | Number of deaths | Number of injuries | Number of evacuations | Damage (in millions of \$) |
|---------------------------------|------------------|--------------------|-----------------------|----------------------------|
| BC and AB forest fires, 2003 | 3 | N/A | 45,000 | 700 |
| Hurricane Juan, NS, 2003 | 8 | N/A | N/A | 113 |
| Northern AB forest fires, 2002 | 0 | 0 | 1,550 | 22 |
| Pine Lake, AB tornado, 2000 | 12 | 140 | 1,000 | 30 |
| Drummondville, PQ tornado, 1999 | 1 | 4 | 200 | 44 |
| Quebec/Ontario ice storm, 1998 | 28 | 945 | 600,000 | 5,400 |
| Red River, MB flood, 1997 | 0 | 0 | 25,447 | 817 |
| Saguenay, PQ flood, 1996 | 10 | 0 | 15,825 | 1,722 |

Source: Canadian Hurricane Centre, 2004; Filmon, 2004; PSEPC, 2004.



2008-01286/

■ Recognizing seniors' vulnerability

It's impossible to paint all seniors with a single brush stroke, but research shows that people over 60 are far more likely to be hurt or killed in a disaster. Several factors can increase vulnerability:

Limited social contact

Studies show that seniors who have few contacts, most often a result of living alone or in rural areas, are the least informed about impending emergencies and are likely to miss community warnings. Once a disaster strikes, reduced mobility, dependence on—caregivers and medications, unfamiliarity with emergency procedures, and even an unwillingness to leave pets or belongings behind can contribute to keeping seniors in their homes when it's safer to evacuate. Following a crisis, seniors may not seek out or accept financial or mental health assistance because of the stigmas associated with such help or because they believe that these services are intended for others with greater needs.¹



Canadian Press CP

Disabilities

Since disaster situations can be very demanding, any diminished physical ability or sensory perception adds to a person's vulnerability. Mobility impairments, hearing loss, even a diminished sense of taste can place seniors at higher risk during emergencies.

Frailty

The frail elderly, many of which are living with chronic physical or mental conditions, have a greater vulnerability to injury and death during and following a disaster. Dependence on a caregiver or on life support equipment can put seniors at even greater risk during power outages or when roads are closed.

■ Personal preparedness

Before a disaster strikes, there are actions that we can all take to help make a bad situation a little bit better. Here are some proactive tips for people of all ages and abilities.²

Help reduce global warming

Many of the recent weather extremes are due to our consumer habits and excessive use of energy. Each of us can do our share of prevention by reducing, recycling and reusing.

Eliminate hazards from your home

Regardless of the exact nature of the anticipated disaster, it's possible to make your home more disaster-safe. Start by securely anchoring heavy and sharp objects: medical equipment, appliances, bookcases, your water heater, etc. Place heavy objects on low shelves where they will do little damage if knocked off.

1. Ngo, E. B. "When disasters and age collide: Reviewing vulnerability of the elderly," *Natural Hazards Review*. May 2001.

2. Bay Area Emergency Preparedness Coalition. *Basic tips in emergency preparedness for seniors and people with disabilities*. Online: www.preparenow.org/ba-eprep.html



Know your home and community

Make sure you know where to find important utility devices like your electrical box and gas and water shut-off valves. Plan for the worst by placing a flashlight and spare batteries in these areas. Find out about your community resources – who to call and where to go when a disaster strikes.

Practise your emergency plan

Does everyone in the family know how to react if there's a fire? What about if there's a flood, or a gas leak? Practising your strategies will help everyone to be calmer and to make fewer mistakes. In times of crisis, the less improvising the better.

Make a survival kit

Prepare a well-stocked survival kit that will have adequate food, water and supplies for you and your family (see box). Make sure it's stored in a safe, dry place and update the contents at least once a year.

Other considerations

Always have a 7-14 day supply of your essential medications stored in a safe, dry place and keep a copy of your prescriptions. Keep important equipment and assistive devices in a consistent, convenient and secure place so you can get to them quickly and easily. If you rely on a mobility device (cane, crutches, walker or wheelchair), keep a backup handy if you can. The same goes for hearing aids, batteries, glasses, and any other devices you rely on that could easily be lost or broken. Discuss with your caregiver or personal attendant the best course of action to take in the event of an emergency. Make sure that you also have a personal support network that will check on you in case a caregiver or emergency worker can't get to you. Finally, make up a personal emergency health information card to communicate to rescuers what they need to know about you, in case of an emergency or injury. Include medications, family phone numbers and any special instructions regarding your care and treatment. Post one on your fridge and keep one in your wallet

Emergency survival kit

Drinking water

- At least 2L per person per day

Food

(update food items every 3 months)

- Canned foods
- Crackers/biscuits
- Peanut butter, jam, honey, etc.

Equipment

- Flashlight and batteries
- Radio and batteries or crank radio

- First-aid kit
- Candles and matches/lighters
- Knives, forks, spoons, cups and plates
- Manual can opener, bottle opener
- Fuel stove and fuel (do not use a barbeque indoors)
- Extra car keys and cash (including coins/cards for telephone)
- Important papers (identification for everyone, personal documents)
- Clothing and footwear (one change of clothes per person)
- Blankets and sleeping bags (one blanket or sleeping bag per person)
- Toilet paper and other personal supplies
- Medication
- Backpack/duffel bag (in case you have to evacuate)
- Whistle (to attract attention)
- Playing cards, games

Adapted from: "Be prepared, not scared: Emergency preparedness starts with you", Canadian Red Cross and Government of Canada, July 2003.



■ Canada: Preparing to respond

All levels of government in Canada, NGOs, other voluntary and human relief organizations, as well as the private sector help to protect Canadians from threats to health and safety. They cooperate at the various points of the emergency management cycle: mitigation, preparedness, response and recovery.

Public Safety and Emergency Preparedness Canada (PSEPC)

PSEPC was created in 2003 to help keep Canadians safe. This government department coordinates and supports the efforts of federal organizations to ensure national security and safety. It also develops and implements policies for emergency management related to such crises as natural disasters, crime and terrorism. It works with Provinces and Territories to harmonize systems and improve disaster financial assistance, training and public alerting.

The Centre for Emergency Preparedness and Response (CEPR)

Under the Public Health Agency of Canada (PHAC), CEPR is Canada's central coordinating point for public health security issues. It develops and maintains national response plans for Health Canada. It monitors outbreaks and global disease events, assesses the risk to Canadians and keeps our public policy in line with current and future threats. CEPR focuses on natural disasters, bioterrorism and public health concerns (Avian flu, SARS, etc.).

National Coordination

In 2001, the Ministers of Health created the **National framework for emergency health management** to address Canada's need for a coordinated, consistent strategy for dealing with emergencies.

The Framework helps local authorities prepare and respond to health emergencies through shared principles, guidelines and procedures. By respecting regional differences and priorities, the Framework is intended to help in the management of emergencies for all of Canada's diverse communities.

Health Canada

Health Canada is the lead federal department responsible for coordinating the response to a nuclear or radiological emergency under the Federal Nuclear Emergency Plan (FNEP). Health Canada partners with the United States to deal with a potential or actual radiological event that could affect both countries or require joint assistance.

Provincial and territorial

Each provincial and territorial government, as well as local governments prepare action plans and resources related to emergency management. Links for each of the provincial/territorial organizations can be found in the Resources section.



Online disaster information

The **Natural Hazards of Canada** Web page provides maps and data revealing the locations, types and magnitudes of significant natural disasters that have affected Canada during a 150-year period.

www.psepc.gc.ca/res/em/nh/index-en.asp

■ Worldwide: Room for improvement

Developing countries

In developing countries, government and relief organizations rarely include seniors among their target groups.⁴ According to studies, many older people are excluded from disaster relief aid as well as social and economic support during recovery. Following the South-East Asia Tsunami of 2004, older populations were overlooked during the initial relief efforts, leaving this group excluded from the longer-term recovery and rehabilitation plans. They were also overlooked as resources for their communities.⁵

Following an emergency, older community members often take on the responsibility of caring for sick and injured family members but rarely receive much information, recognition or reward for their work. With more focus placed on appreciating and improving the role of the older adults within these communities through support and education, seniors can be better equipped to fulfil their role and to pass on authoritative wisdom and guidance to younger generations.

Developed countries

Recent disasters in the Western world are teaching us that more focus on seniors is needed at home, too. For example, over half of those who died in the wake of Hurricane

The Canadian Red Cross

The Canadian Red Cross is a well-known NGO that helps people to rebuild their lives following a disaster. It works with governments and other humanitarian organizations to provide people with basic needs such as food, clothing, shelter, first aid, emotional support and family reunification. All services are provided to victims free of charge. The Red Cross is a non-profit organization that survives on the generosity of donors and the hard work of volunteers.

The voluntary sector

Voluntary organizations have become integral to emergency response by addressing the needs of their communities from within. These organizations set up feeding and hydration stations when food is in short supply, promote the delivery of health and social services in culturally-appropriate settings when necessary, and empower people and communities into action.³

3. Hutton, D., J. Lindsay and J. Simpson. "Extreme weather events: Facing the challenges in health emergency management," *Health policy research bulletin*. Issue 11, November 2005.

4. HelpAge International, United Nations High Commissioner for Refugees. *Older people in disasters and humanitarian crises: Guidelines and best practices*. Online: www.helpage.org/resources

5. HelpAge International. "The impact of the Indian Ocean tsunami on older people: Issues and recommendations." (2005). Online: www.helpage.org/Resources/Researchreports/swHC



Katrina were over 50 years of age. The Western European Heat Wave of 2003 resulted in over 35,000 deaths, many of which would have been prevented by proper preparation and awareness.⁶ Following 9/11, there were nearly 19,000 older adults living in the vicinity of ground zero, many of whom were left alone for days while animals were being rescued around them. Even Florida, a state renowned for its senior registry found that it was under-prepared for locating all of the State's seniors following Hurricane Wilma.

An additional area of concern in the developed world is the ability of long-term care facilities to respond to an emergency situation. When disaster strikes, the added strain on the facilities, the patients and the staff can create havoc. Fortunately, facilities are now fine-tuning their emergency plans and holding regularly scheduled training drills in order to be prepared for eventual crises.⁷

■ Seniors: A resource in times of crisis

Seniors are a resilient bunch: no one can live through more than five decades without developing the skills to cope with life's ups and downs. Some researchers believe that these attributes make older adults more likely to prepare properly for a disaster and less likely to become depressed following one.⁸ Indeed, researchers found that after the 1997 Red River flood in Manitoba, seniors coped with the stressors around them more effectively than did younger survivors.⁹

When it comes to preparing for future disasters, the experience and knowledge gained from the past make seniors a very valuable resource. Older adults, especially people living in areas frequently hit by disasters, can apply their past experiences to the development of educational materials programs. For example, a group of seniors from Rochester, NY, has published a preparedness information report, available on the American Red Cross Web site,¹⁰ that is based on their experience in an ice storm that left them without power for two weeks. They recommend to other seniors emergency preparedness measures that would have eliminated many of the hardships they had to endure.



Canadian Press CP

6. World Health Organization. "Health and climate change: The now and how. A policy action guide." 2005.

7. Gold, M. F. "Emergency preparedness keeps danger at bay". *Provider*. January 2005.

8. Fried, E. E. "The elderly may have advantage in natural disasters," *Psychiatric times*. January 2001.

9. Aging in Manitoba. "Good news from the flood study." May 1999. Online: www.aginginmanitoba.ca/docNews/flood.html

10. www.redcross.org/services/disaster/0,1082,0_9_,00.html



During and after an emergency, seniors are also well positioned to identify home-bound adults to authorities, help in the distribution of resources to vulnerable community members and assist with shelter management.

■ Get involved!

Thanks to a wealth of experience and wisdom, seniors are perfectly suited to contributing to emergency planning. Preparedness is underway in communities across Canada. Contact your local officials to learn more about how you can help, and benefit, from the work being done in your area.

■ Sources and Resources

Canadian Red Cross: www.redcross.ca

Centre for Emergency Preparedness and Response:

www.phac-aspc.gc.ca/cepr-cmiu/index.html

Health Canada: www.hc-sc.gc.ca/ed-ud/index-e.html

HelpAge International: www.helppage.org

Public Safety and Emergency Preparedness Canada: www.psepc-sppcc.gc.ca

Provincial and Territorial Emergency Management Organizations (EMOs)

Alberta: www.municipalaffairs.gov.ab.ca/ema_index.htm

British Columbia: www.pep.bc.ca

Manitoba: www.gov.mb.ca/emo/index.html

New Brunswick: www.gnb.ca/cnb/emo-omu/index-e.asp

Newfoundland and Labrador: www.mpa.gov.nl.ca/mpa/emo.html

Northwest Territories: www.maca.gov.nt.ca/safety/emergency_organization.html

Nova Scotia: www.gov.ns.ca/emo/Abspage.aspx?cccccsiteid=1&lang=1&id=1

Nunavut: www.nss.gc.ca/site/whoweare/index_e.asp

Ontario: www.mpss.jus.gov.on.ca/english/pub_security/emo/about_emo.html

Prince Edward Island: www.gov.pe.ca/infopei/index.php3?number=20720&lang=E

Quebec: www.msp.gouv.qc.ca/secivile/index_en.asp

Saskatchewan: www.cps.gov.sk.ca/safety/emergency/default.shtml

Yukon: www.community.gov.yk.ca/emo/index.html

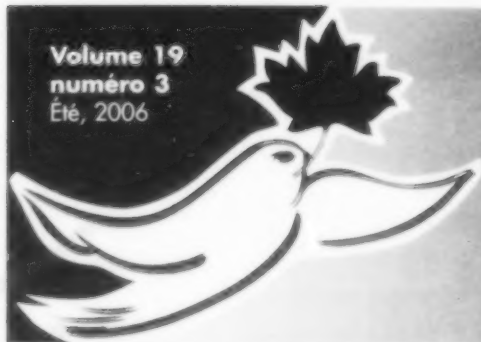


Ms. Bhupinder Kaur

Dhillon, of Burnaby,

British Columbia, has been

a volunteer on committees and fundraising events for organizations as varied as the Royal Canadian Air Cadets, the Multicultural Society, Adoptive families of Greater Vancouver, the Cancer Society, and the Heart and Stroke Foundation. She is currently a board member of the Burnaby Multicultural Society, where issues of cultural diversity in health care are of great concern. She was appointed to NACA in August 2005 for a three-year term.



Catastrophe!

Les catastrophes, qu'elles soient naturelles ou d'origine humaine, se multiplient sur la planète.

Parmi les plus récentes, les événements du 11 septembre, la vague de chaleur de 2003 en Europe, le SRAS, le tsunami de l'Océan Indien et les ouragans Katrina et Wilma nous ont clairement démontré que nul n'est à l'abri, nulle part au monde!

Les statistiques sont affolantes : de 1995 à 2004, les cataclysmes ont tué près de un million de personnes, en ont touché deux milliards et demi d'autres et ont infligé des dommages matériels et économiques incalculables. Selon les experts, le réchauffement de la planète, les conflits et la propagation rapide des maladies accroîtront encore le risque de catastrophes majeures au cours des prochaines décennies.

Bon nombre d'ainés peuvent se débrouiller dans une situation d'urgence, mais en avançant en âge nous risquons davantage d'être blessés ou de trouver la mort. Pourtant, lorsqu'arrivent les secours, ce sont souvent

les personnes âgées les plus faibles et vulnérables qui passent en dernier. Pour corriger la situation, il faut en prendre conscience et planifier en conséquence.

Mais *âgé* ne veut pas dire *vulnérable*.

Les aînés ont une

vaste expérience, qui peut se traduire par des stratégies d'adaptation utiles pour la communauté tout entière. Dans les plans d'urgence, il faut tenir compte des aînés, les consulter, et mettre leurs compétences à contribution.



Bhupinder Kaur Dhillon
Membre du CCNTA



CCNTA

Le Conseil consultatif national sur le troisième âge est constitué d'au plus 18 membres venant de partout au Canada. Les membres apportent au Conseil diverses compétences pour conseiller le ministre fédéral de la Santé, ses collègues et le public sur la situation des aînés et les mesures requises pour répondre au vieillissement de la population canadienne. Les membres actuels du Conseil sont :

Gilbert Barrette, Qc
Lloyd Brunes, T. N.-O.
Bhupinder Dhillon, C.-B.
Robert Dobie, Qc
Reg MacDonald, N.-B.
Verdon Mercer, T.-N.L.
Roberta Morgan, Yn
Mohindar Singh, Man.
Mike Sommerville, Ont.

Expression est publié quatre fois l'an par le Conseil consultatif national sur le troisième âge. Ce bulletin est aussi disponible sur le site Internet du Conseil. Veuillez faire parvenir vos commentaires et tout avis de changement d'adresse à

CCNTA

Indice d'adresse 1908A1
 Ottawa (Ontario)
 K1A 1B4

Tél. : (613) 957-1968
 Téléc. : (613) 957-9938

Courriel : info@naca-ccnta.ca
 Internet : www.ccnta.ca

N° de convention : 40065299
 ISSN : 0822-8213

■ Drôle de planète!

Les catastrophes naturelles remontent à la nuit des temps : les périodes glaciaires, pestes, inondations, sécheresses, feux de forêt, etc., ont mis nos ancêtres à rude épreuve au cours des millénaires, et ont sans doute contribué à stimuler l'ingéniosité de l'espèce humaine. Mais les récentes vagues de chaleur, les coups de froid, les pluies fortes, les sécheresses prolongées, les violentes tempêtes de toutes sortes (ouragans, tornades, verglas, grêles, etc.) se multiplient et gagnent de l'intensité en raison du réchauffement accéléré de la planète. Les températures extrêmes provoquent de plus en plus de catastrophes naturelles dans le monde, et le Canada n'y échappe pas. Les maladies se répandent aussi plus rapidement à cause des échanges globaux.

Faire face à ces menaces exige de la préparation. Les gens qui ont un bon plan d'urgence réagissent mieux devant une catastrophe que ceux qui n'en ont pas. Se tenir au courant de la météo, connaître ses forces et ses faiblesses personnelles ainsi que celles de son milieu, préparer un plan d'urgence, voilà qui peut aider à mieux gérer la situation... et même vous sauver la vie.



Canadian Press CP

Catastrophes naturelles récentes au Canada

| Événement, année | Décès | Blessés | Évacuations | Domages (en millions de \$) |
|--|-------|---------|-------------|-----------------------------|
| Feux de forêt (C.-B., Alb.), 2003 | 3 | — | 45 000 | 700 |
| Ouragan Juan (N.-É.), 2003 | 8 | — | — | 113 |
| Feux de forêt (Nord Alb.), 2002 | 0 | 0 | 1 550 | 22 |
| Tornade (Pine Lake, Alb.), 2000 | 12 | 140 | 1 000 | 30 |
| Tornade (Drummondville), 1999 | 1 | 4 | 200 | 44 |
| Verglas (Québec-Ontario), 1998 | 28 | 945 | 600 000 | 5 400 |
| Inondation (Rivière Rouge, Man.), 1997 | 0 | 0 | 25 447 | 817 |
| Inondation (Saguenay), 1996 | 10 | 0 | 15 825 | 1 722 |

Source : Centre canadien des prévisions d'ouragan, 2004; Filmon, 2004; SPPCC, 2004.



■ La vulnérabilité des aînés

Il est impossible de brosser le portrait de tous les aînés d'un seul trait de plume, mais la recherche révèle que ce sont les plus de 60 ans qui courent le plus grand risque d'être blessés ou tués en cas de catastrophe. Plusieurs facteurs augmentent leur vulnérabilité.

Peu de contacts sociaux

Les aînés qui ont peu de contacts sociaux, souvent parce qu'ils vivent seuls ou en milieu rural, sont généralement les moins bien informés des dangers imminents, et risquent de ne pas capter les signaux d'alarme de la communauté. Lorsque la catastrophe se produit et que l'évacuation s'avère nécessaire, certains aînés peuvent rester sur place, du fait de leur ignorance du danger, de leur mobilité réduite, de leur dépendance à l'égard de leurs aidants ou de leur refus d'abandonner leur animal de compagnie ou leurs effets personnels. À la suite d'une crise, bien des aînés hésitent aussi à demander de l'aide psychologique ou financière par gêne ou parce qu'ils ne se croient pas visés par ces services¹.



Canadian Press CP

Déclin physique

Une situation d'urgence peut être très éprouvante et toute perte sensorielle ou physique rend les gens plus fragiles. Ainsi, une mobilité réduite ou une baisse de l'acuité visuelle, auditive ou olfactive peuvent contribuer à une augmentation des risques.

Dépendance

La plupart d'entre nous sommes capables de réagir en cas d'urgence mais certains aînés souffrent de maladies physiques ou mentales débilitantes qui les empêchent de se prendre en main. Une personne âgée qui dépend d'un soignant ou d'un équipement médical de survie est extrêmement vulnérable lorsqu'on ferme les routes ou que survient une panne d'électricité.

■ Se préparer

On ne peut pas toujours prédire les catastrophes. Il faut donc se préparer d'avance afin de se prémunir contre le pire. Voici des conseils proactifs, quels que soient votre âge ou vos capacités².

Faites votre part

Les températures extrêmes sont en partie attribuables à nos habitudes de consommation et au gaspillage de l'énergie. La prévention passe par les « 3 R » : réduction, réutilisation, recyclage.

Éliminez les dangers dans la maison

Peu importe la nature exacte de la catastrophe appréhendée, il est possible de renforcer la sécurité du foyer. Veillez à bien fixer tout objet lourd ou tranchant (chauffe-eau, équipement médical, électroménagers, bibliothèques, etc.) et placez les objets lourds sur les rayons du bas.

1. Ngo E. B. « When disasters and age collide: Reviewing vulnerability of the elderly », *Natural Hazards Review*, mai 2001.

2. Bay Area Emergency Preparedness Coalition. *Basic tips in emergency preparedness for seniors and people with disabilities*. En ligne : www.preparenow.org/ba-eprep.html



Connaissiez votre maison et votre milieu

Assurez-vous de pouvoir repérer les installations importantes de la maison (panneau électrique, valves d'arrêt du gaz et de l'eau) et placez dans ces endroits une lampe de poche et des piles de rechange. Renseignez-vous sur les ressources locales – qui appeler et où aller en cas de catastrophe.

Faites des exercices pratiques

Les membres de la famille savent-ils tous quoi faire en cas d'incendie? En cas d'inondation, de fuite de gaz? Dans ces situations, moins on improvise, mieux c'est. Faire des exercices pratiques vous permettra, le temps venu, de rester calme et d'éviter les erreurs.

Préparez une trousse de survie

Préparez-vous une trousse de survie bien garnie, avec assez d'eau, de nourriture et d'équipement pour la famille et pour vous (voir encadré). Veillez à la ranger dans un endroit sûr et sec, et à en remplacer le contenu au moins une fois par an.

Trousse de survie

Eau potable

- au moins 2 litres par personne par jour

Nourriture

(remplacer chacun de ces articles tous les trois mois)

- conserves
- craquelins / biscuits
- beurre d'arachide, confiture, miel...

Équipement

- lampe de poche et piles

- radio et piles ou radio à manivelle
- trousse de premiers soins
- bougies et allumettes / briquets
- vaisselle, coutellerie, ustensiles
- ouvre-boîte à main, ouvre-bouteille
- réchaud et combustible (n'utilisez jamais un barbecue à l'intérieur)
- clés de réserve pour l'auto et argent liquide (de la menue monnaie et une carte d'appel pour téléphoner)
- documents importants (pièces d'identité, documents personnels)

- vêtements et chaussures (un rechange par personne)
- couvertures ou sacs de couchage (un par personne)
- papier hygiénique et autres articles personnels
- médicaments
- sac à dos ou polochon (en cas d'évacuation)
- sifflet (pour attirer l'attention)
- jeu de cartes, jeux de société

Personnalisez votre plan d'urgence

Faites une réserve de 7 à 14 jours de vos médicaments essentiels dans un endroit sûr et sec, et une copie de vos prescriptions. Placez toujours votre équipement médical et vos accessoires fonctionnels au même endroit accessible. Si vous utilisez une canne, des béquilles, une marchette ou un fauteuil roulant, ayez-en un de rechange, si cela est possible. Il en va de même pour les aides auditives, les piles, les lunettes et tout autre accessoire qui se perd ou se brise facilement. Discutez avec votre fournisseur de soins ou votre préposé, de la marche à suivre en cas d'urgence. Ayez un réseau de soutien prêt à vous venir en aide au cas où votre soignant ou les services d'urgence ne pourraient pas vous porter secours. Enfin, faites-vous une fiche informant sur vous tous les renseignements nécessaires : inscrivez-y vos médicaments, les numéros de téléphone de vos proches, et vos instructions quant aux soins et traitements que vous souhaitez ou non. Faites des copies que vous mettrez sur votre frigo, dans votre portefeuille et dans le coffre à gants de votre voiture.

Adaptation de : « Se préparer, non s'inquiéter – Vous aussi pouvez vous préparer à affronter les urgences », Croix-Rouge canadienne et gouvernement du Canada.



■ Le Canada : prêt à intervenir

Tous les ordres de gouvernement et plusieurs organismes non gouvernementaux (ONG), bénévoles ou de secours s'emploient à protéger la population canadienne contre ce qui menace sa santé et sa sécurité.

Sécurité publique et Protection civile Canada (SPPCC)

Le ministère SPPCC a été créé pour assurer la sécurité de la population canadienne. Il coordonne et soutient les efforts des organismes fédéraux en matière de sécurité nationale. Il élabore et met en œuvre des politiques de gestion des urgences en cas de crise comme une catastrophe naturelle, un crime ou un attentat terroriste. Il collabore aussi avec les Provinces et Territoires en vue d'harmoniser les systèmes et d'améliorer les mesures relatives à l'aide financière, à la formation et aux alertes publiques.

Le Centre de mesures et d'interventions d'urgence (CMIU)

Le CMIU relève de l'Agence de santé publique du Canada. Il coordonne les mesures de sécurité en matière de santé publique. Il fait le suivi des maladies qui éclatent dans le monde, évalue les risques pour la population canadienne et veille à ce que la politique gouvernementale contribue à dissiper les menaces qui planent ou qui se profilent à l'horizon. Il se concentre sur les catastrophes naturelles, le bioterrorisme, les problèmes de santé publique (grippe aviaire, SRAS, etc.)

Coordination nationale

En 2001, les ministres de la Santé ont créé le **Cadre national de gestion des interventions sanitaires d'urgence** pour donner au pays la stratégie concertée et cohérente dont il aura besoin en cas d'urgence.

Le Cadre aide les autorités locales à se préparer et à assurer les urgences sanitaires suivant les mêmes principes, directives et procédures. En respectant les priorités et les particularismes régionaux, il facilite la gestion des urgences dans toutes les communautés du pays.

Santé Canada

Le ministère fédéral de la Santé est chargé de la coordination des mesures dans les situations de crise nucléaire ou radiologique en vertu du Plan fédéral en cas d'urgence nucléaire (PFUN). Le ministère s'associe à ses partenaires états-uniens dans certains cas si une urgence radiologique risque de toucher les deux pays ou nécessite des mesures conjointes.

Les provinces et les territoires

Les gouvernements provinciaux et municipaux ont aussi leurs plans d'action et affectent des ressources à la gestion des urgences. Vous trouverez un hyperlien vers chacun des organismes provinciaux et territoriaux dans la section *Sources et Ressources*.



Info en ligne sur les catastrophes

La page Internet *Catastrophes naturelles du Canada* fournit des cartes et des données sur le lieu, le type et l'importance des catastrophes qui se sont produites au Canada au cours des 150 ans dernières années. www.psepc.gc.ca/res/em/nh/index-fr.asp?lang_update=1

La Croix-Rouge canadienne

La Croix-Rouge canadienne est un ONG bien connu qui aide les gens à refaire leur vie après une catastrophe. L'organisme collabore avec les gouvernements et les organismes humanitaires à répondre aux besoins fondamentaux en matière d'alimentation, de vêtements, de refuge, de premiers soins, de soutien psychologique, etc. Ses services sont gratuits. La Croix-Rouge vit de la générosité de ses donateurs et des efforts de ses bénévoles.

Le secteur bénévole

Les organismes bénévoles font partie intégrante des interventions d'urgence en répondant aux besoins de leur milieu. Ils mettent sur pied des comptoirs de ravitaillement lorsque les denrées s'épuisent, aiguillent la prestation de services de santé et de services sociaux afin qu'ils répondent aux réalités locales et culturelles, et travaillent à renforcer l'autonomie des personnes et des communautés³.

■ Un monde à préparer

Pays en développement

Dans les pays en développement, il est rare que l'État et les organismes de secours incluent les aînés parmi leurs groupes cibles⁴. Les études révèlent que bon nombre d'aînés ne reçoivent aucune aide à la suite d'une catastrophe, ni aucun soutien économique ou social durant la période de restauration. À la suite du tsunami de 2004 en Asie du Sud-Est, on a négligé les segments les plus âgés de la population pendant la première phase des interventions de secours, si bien que les aînés ont été exclus des plans de restauration et de réadaptation à long terme. On n'a pas non plus reconnu le soutien qu'ils peuvent offrir.

Dans les situations d'urgence, les aînés se retrouvent souvent comme soignants et soutiens de leurs proches malades ou blessés mais leur travail est rarement reconnu ou récompensé. Si l'on veillait à revaloriser et à élargir le rôle des aînés dans ces communautés en leur offrant du soutien et de la formation, ils seraient mieux équipés pour remplir leur fonction, et pour faire bénéficier les jeunes générations de leurs conseils et de leur sagesse⁵.

Pays développés

Les statistiques ne mentent pas : il faut, nous aussi, nous occuper davantage de nos aînés pendant les catastrophes. Plus de la moitié des quelque 1 000 victimes de l'ouragan Katrina avaient 50 ans et plus. La vague de chaleur de 2003 en Europe a coûté la vie à plus de

3. Hutton D., J. Lindsay, J. Simpson, G. Fry. « Événements météorologiques extrêmes : Bien gérer les interventions sanitaires d'urgence », *Bulletin de recherche sur les politiques de santé*. N° 11, novembre 2005.

4. HelpAge International, Haut Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés. « Older people in disasters and humanitarian crises: Guidelines for best practice ». www.helpage.org/resources

5. HelpAge International. « The impact of the Indian Ocean tsunami on older people: Issues and recommendations », 2005. www.helpage.org/Resources/Researchreports#swHC



35 000 personnes, dont bon nombre auraient eu la vie sauve si l'on s'était préparé⁶. Au lendemain du 11 septembre, près de 19 000 personnes âgées vivaient toujours à proximité des ruines du World Trade alors qu'on portait secours aux animaux de compagnie du quartier. Même dans l'État de Floride, qui tient pourtant un registre de ses aînés, on a dû reconnaître qu'on n'arrivait pas à retracer toutes les personnes âgées du territoire lors du passage de l'ouragan Wilma.

Il y a lieu de s'inquiéter, aussi, de la capacité des établissements de soins de longue durée de répondre aux besoins en cas d'urgence. Les situations de catastrophe imposent un stress énorme aux patients, au personnel et aux installations. Il est donc nécessaire de prévoir, d'affiner les plans d'urgence et de faire régulièrement des exercices d'entraînement en prévision de l'éventualité d'une catastrophe⁷.

■ Les aînés : une ressource

Les aînés ont du ressort : on ne vit pas plus de 50 ans sans avoir appris à affronter les difficultés de la vie. Selon les chercheurs, ces attributs font en sorte que les aînés savent mieux se préparer en cas de crise, et sont moins enclins à faire une dépression au lendemain d'une catastrophe⁸. Ainsi, on a découvert qu'après l'inondation de la Rivière Rouge au Manitoba, en 1997, les aînés ont mieux supporté les facteurs de stress que les plus jeunes⁹.

L'expérience des aînés et les leçons qu'ils ont tirées du passé en font des personnes ressources

très précieuses. Les personnes âgées, en particulier celles qui vivent dans les zones souvent touchées par des catastrophes, sont tout indiquées pour collaborer à la conception de matériel didactique et de programmes de sensibilisation. C'est ainsi qu'un groupe d'aînés de Rochester, dans l'État de New York, a publié un rapport sur la préparation aux situations d'urgence, accessible sur le site de la Croix-Rouge des États-Unis, d'après l'expérience qu'ils ont vécue pendant une tempête de verglas qui les a privés d'électricité durant deux semaines. Ils y recommandent des mesures qui leur auraient épargné bon nombre des difficultés qu'ils ont dû affronter¹⁰.

En cas d'urgence, les aînés sont aussi une ressource pour signaler aux autorités les adultes qui sont confinés dans leur logement, pour participer à la distribution des secours et pour aider à gérer les refuges.



Canadian Press CP

6. Organisation mondiale de la santé. « Health and climate change : The now and how. A policy action guide ». 2005.

7. Gold, M. F. « Emergency Preparedness keeps danger at bay », *Provider*, Vol. 31, N° 1, janvier 2005.

8. Fried, Ellen E. « The Elderly May Have Advantage in Natural Disasters », *Psychiatric Times*, janvier 2001.

9. Aging in Manitoba. « Good news from the flood study ». Mai 1999. En ligne : www.aginginmanitoba.ca/docNews/flood.html

10. www.redcross.org/services/disaster/0,1082,0_9_,00.html



■ À vous d'agir!

Grâce à leur vaste expérience, les aînés sont tout à fait aptes à travailler à la planification des mesures d'urgence. Toutes les communautés du pays poursuivent leurs préparatifs. Communiquez avec vos représentants locaux pour savoir comment vous pouvez vous rendre utile, et bénéficier du travail qui se fait dans la région.

■ Sources et Ressources

Centre de mesures et d'interventions d'urgence : www.phac-aspc.gc.ca/cepr-cmiu/index_f.html

Croix-Rouge canadienne : www.croixrouge.ca/article.asp?id=000006&tid=003

HelpAge International : www.helpage.org

Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca/ed-ud/index-f.html

Sécurité publique et de la Protection civile du Canada : www.psepc-sppcc.gc.ca/index-fr.asp

Organisations de gestion des urgences (OGU) des provinces et des territoires

Alberta : www.municipalaffairs.gov.ab.ca/ema_index.htm

Colombie-Britannique : www.pep.bc.ca

Île-du-Prince-Édouard : www.gov.pe.ca/infopei/index.hp3?number=20720&lang=E

Manitoba : www.gov.mb.ca/emo/index.fr.html

Nouveau-Brunswick : www.gnb.ca/cnb/emo-omu/index-f.asp

Nouvelle-Écosse : www.gov.ns.ca/emo/AbsPage.aspx?siteid=1&lang=1&id=1

Nunavut : www.gov.nu.ca/Nunavut/English/phone/cgs.htm

Ontario : www.mpss.jus.gov.on.ca/french/pub_security/emo/about_emo_fr.html

Québec : <http://www.msp.gouv.qc.ca/secivile/index.asp>

Saskatchewan : www.cps.gov.sk.ca/safety/emergency/default.shtml

Terre-Neuve-et-Labrador : www.mpa.gov.nl.ca/mpa/emo.html

Territoires du Nord-Ouest : www.maca.gov.nt.ca/safety/emergency_organization.html

Yukon : www.community.gov.yk.ca/emo/index.html



Mme Bhupinder Kaur Dhillon, résidente de

Burnaby, en Colombie-

Britannique, a travaillé bénévolement à des comités et levées de fonds d'organismes aussi variés que les Cadets de l'air, la Société multiculturelle, l'Association des parents adoptifs du Grand Vancouver, la Société du cancer et la Fondation des maladies du coeur. Elle siège actuellement au conseil de la Société multiculturelle de Burnaby, qui se préoccupe des questions de santé et de diversité culturelle. Madame Dhillon a été nommée au CCNTA en août 2005.